

ほっと♡

# ファミリーサロン



毎月1回開催



- \* ヨガを取り入れた簡単なエクササイズ
  - \* 妊娠中のおっぱいのお手入れ・授乳方法
  - \* お産の流れと分娩時の過ごし方 など
- (※内容は毎月変わります)



ATSUGI  
LADIES  
CLINIC

## サロンの様子♪

赤ちゃんの  
お風呂の入れ方

生まれたばかりの赤ちゃん



骨盤体操



ヨガを取り入れた  
簡単なストレッチ